UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO
Escola de Educação Física e Esporte
Campus de Ribeirão Preto

A competição nos clubes e federações: Ginástica Artística

Myrian Nunomura

Nadia 1976
http://www.youtube.com/watch?v=4m2YT-PIkEc
Komova 2011
http://www.youtube.com/watch?v=znzHuG9Vu8s
Kato
http://www.youtube.com/watch?v=DmBnL_G41XE&feature=related
Tanaka
http://www.youtube.com/watch?v=YzVi_ib1kt0&feature=relmfu


IBM







ESPORTES	Idades de início no esporte	Idades de início da especialização	Idades para alto rendimento
Atletismo			
Velocidade	10-12	14-16	22-26
Meia distância	13-14	16-17	22-26
Longa distância	14-16	17-19	22-25
Saltos	12-14	16-18	22-25
Lançamentos	14-15	17-19	23-27
Basquetebol	10-12	14-16	22-28
Handebol	10-12	14-16	22-26
Futebol	10-12	14-16	22-26
Ginástica			
Moças	6-8	9-10	14-18
Rapazes	8-9	14-15	22-25
Judô	8-10	15-16	22-26
Natação			
Moças	7-9	11-13	18-22
Rapazes	7-8	13-15	20-24
Tênis			
Moças	7-8	11-13	17-25
Rapazes	7-8	12-14	22-27
Voleibol	10-12	15-16	22-26

Idades de início, especialização e alto rendimento esportivo.
(modificado de BOMPA, 2000)

CATEGORIAS COMPETITIVAS: CBG E FEDERAÇÕES

Categorias	GAF	GAM
Pré-Infantil (GAF A e B)	9-10 anos de idade	9-10 anos de idade
Infantil (GAF A e B)	10-12 anos de idade	10-12 anos de idade
Infanto-Juvenil (GAM)		12-14 anos de idade
Juvenil (GAF A e B)	12-15 anos de idade	14-18 anos de idade
Adulto	A partir de 13 anos	A partir de 15 anos

GAF

CATEGORIAS	SALTO	PARALELAS	TRAVE	SOLO
Pré-infantil B Obrigatório A Obrig/Livre	 1,10m 1,20m	Elementos de 5 grupos RC	Elementos de 5 grupos RC Livre + ligação	Elementos de 5 grupos RC
Infantil B Obrigatório A Obrigatório Livre	 1,25m Valor FIG	6 elementos RC Série I, II, II 6 elementos RC + ligação	6 elementos RC ND 4,50 8 elementos RC	6 elementos RC ND 4,00 Máx 5 acro Mín 3 danças
Juvenil B Livre A Livre	 1,25m	6 elementos RC + ligações CP c/ pequenas alterações	8 elementos + ligação	8 elementos 5 acro e 3 danças + ligação
Adulto Livre	1,25m	CP da FIG		

COMENTÁRIOS

- Competir cedo implica em começar a treinar cedo;
- Estresse competitivo: expectativas, cobranças, ansiedade, medo, vergonha, etc.;
- Grupos de Elementos e Fundamentos da GA;
- Alta demanda técnica;
- Riscos: lesões, esgotamento, queda motivação;
- A partir de 13 anos na categoria adulta.

PRÉ-INFANTIL GAF

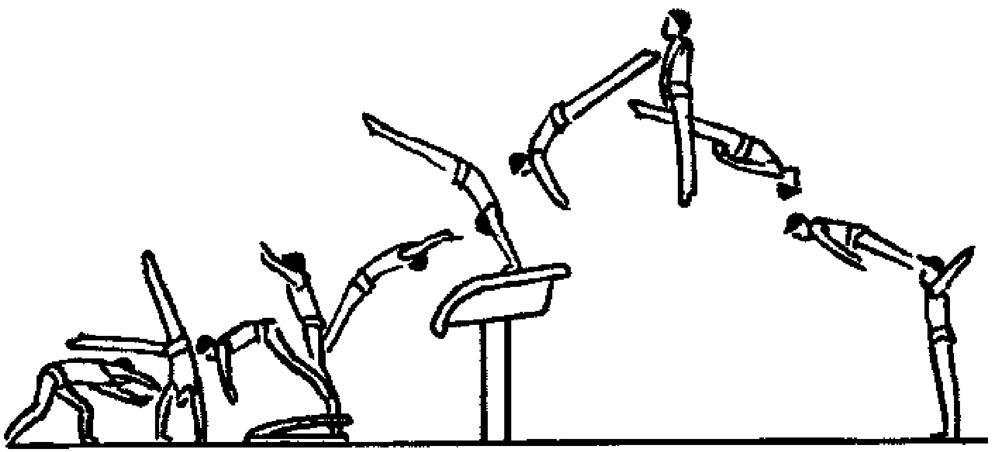
- Altura da mesa de salto para **Pré-infantil A**: 1.20m

1. G1: Reversão para frente
2. G3: Entrada em rodante
3. G4: Entrada em Yurchenko

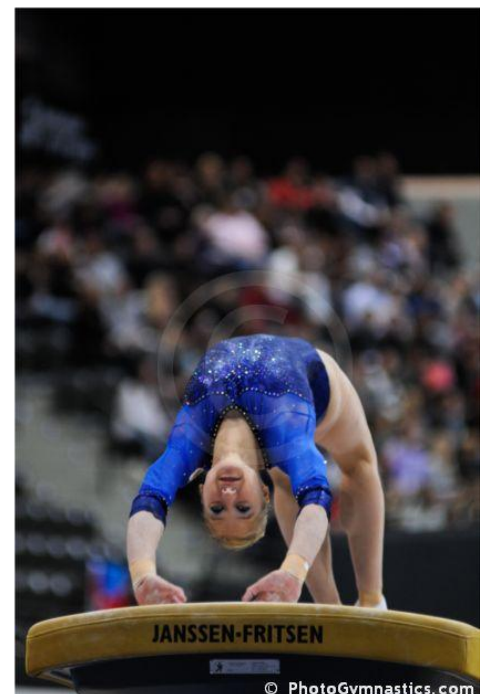
- Altura da mesa de salto para **Pré-infantil B**: 1.10m

1. Reversão para Frente (10.0)
2. Reversão para frente com dois trampolins (8.0)

- Estatura média 9-10 anos: 1.30-1.40m
- Estatura média 7-8 anos: 1.20-1.25m






JANSSEN-FRITSEN
© PhotoGymnastics.com

INFANTIL A e B GAF

- ✓ Altura da mesa de salto: 1.25m
- ✓ Estatura média 10-12 anos: 1.30-1.40m
- ✓ Dois saltos diferentes:
  - ✓ Reversão para frente
  - ✓ Entrada em rodante
  - ✓ Entrada em Yurchenko

INFANTIL A GAF

- Paralelas assimétricas: Infantil A

1. Kipe pernas unidas
2. Lançamento à parada de mãos
3. Oitava à parada de mãos
4. Giro gigante para trás
5. Giro gigante com ½ giro no EL
6. Giro gigante para frente com ½ giro no EL
7. Saída em mortal estendido para F ou T

TORNEIO NACIONAL GAF E GAM

TORNEIO NACIONAL GAF E GAM

Categorias	GAF	GAM
Pré-Infantil (A e B)	9-10 anos de idade completos no ano da competição	9-10 anos de idade completos no ano da competição
Infantil B	11-12 anos de idade completos no ano da competição	11-12 anos de idade completos no ano da competição
Infantil A		13-15 anos de idade completos no ano da competição
Juvenil	13-15 anos de idade completos no ano da competição	15 e acima anos de idade completos no ano da competição

TORNEIO NACIONAL

PROVAS GAF

- **Salto** (altura):
  - Iniciante: 1,10m ou 1,20m
  - Intermediário: 1,20m ou 1,25m
  - Avançado: 1,25m
- **Barras Paralelas Assimétricas**
- **Trave de Equilíbrio**
- **Solo:**
  - pista ou esteira de 14 a 16m

PROVAS GAM

- **Solo**:
  - pista ou esteira de 14 a 16m
- **Salto** (altura):
  - Pré: 1,0m
  - Infantil B: 1,20m
  - Infantil A: 1,30m
  - Juvenil: 1,35m
- **Paralelas Simétricas**:
  - NII e I: 1,65m
- **Barra:**
  - NIII: 1,50m
  - NII e I: 2,30m

TORNEIO NACIONAL

NÍVEIS GAF

- ✓Iniciante
- ✓Intermediário
- ✓Avançado

NÍVEIS GAM

- ✓Iniciante: Nível III
- ✓Intermediário: Nível II
- ✓Avançado: Nível I

TORNEIO NACIONAL

COMPOSIÇÃO DAS EQUIPES

- ✓ Número ilimitado de ginastas

PREMIAÇÃO

- ✓ **Equipe**
  - ✓ Entidade com maior número de ginastas
  - ✓ Troféus do 1º ao 3º lugares
- ✓ **Individual Geral**
  - ✓ Ginastas classificados do 1º ao 6º lugares
- ✓ **Certificados**
  - ✓ Para todas as delegações
  - ✓ Medalha de participação

COMENTÁRIOS

- Participação ampla
- Oportunidade para praticantes
- Adequação ao nível individual
- Preparatório para demais eventos
- Adaptação aparelhos e regras
- Manutenção da prática esportiva

COPA ESTADO DE SÃO PAULO

COPA ESTADO DE SÃO PAULO

PARTICIPAÇÃO GAF:

- ✓ A partir de 07 anos de idade
- ✓ Poderão participar ginastas federados e não federados, em qualquer nível;

Exceção:

- ✓ Pré-Infantil B: que tenham participado de Campeonatos Paulistas e/ou Brasileiro ficam liberadas para participar no Nível Iniciante e Intermediário.
- ✓ Pré-Infantil A, Infantil B: que tenham participado de Campeonatos Paulista e/ou Brasileiro ficam liberadas para participar do Nível Intermediário e Avançado
- ✓ Infantil A, Juvenil B e Adulto B: que tenham participado de Campeonatos Paulista e/ou Brasileiro ficam liberadas para participar do Nível Avançado.

PARTICIPAÇÃO GAM:

- ✓ A partir dos 8 anos de idade;
- ✓ Poderão participar ginastas federados e não federados, em qualquer nível;

COPA ESTADO DE SÃO PAULO

CATEGORIAS GAF

- ✓ **Mirim**: 7 e 8 anos
- ✓ **Pré-Infantil**: 9 e 10 anos
- ✓ **Infantil**: 11 e 12 anos
- ✓ **Juvenil**: 13 a 15 anos
- ✓ **Adulto**: 16 anos em diante

CATEGORIAS GAM

- ✓ **Pré-Infantil**: 08 a 11 anos
- ✓ **Infantil**: 12 a 14 anos
- ✓ **Juvenil**: 15 a 17 anos
- ✓ **Adulta**: 18 anos e acima

COPA ESTADO DE SÃO PAULO

NÍVEIS:

- ✓ Iniciante
- ✓ Intermediário
- ✓ Avançado

NÚMERO DE GINASTAS

- ✓ Ilimitado

COPA ESTADO DE SÃO PAULO GAF

INICIANTE	INTERMEDIÁRIO	AVANÇADO
Salto: 1,10 trampolim ou minitrampolim **Solo**: oficial ou pista Demais aparelhos oficiais	**Salto**: 1,20 trampolim ou minitrampolim **Solo**: oficial ou pista Demais aparelhos oficiais	**Solo**: oficial ou pista Demais aparelhos oficiais
Trave: Máx 1’10” **Solo**: Máx 1’10”	**Trave**: Máx 1’30” **Solo**: Máx 1’30”	**Trave**: Máx 1’30” **Solo**: Máx 1’30”
Mirim - Pré-infantil B e A – Infantil A e B – Juvenil A e B - Adulto	Pré-infantil A – Infantil A e B – Juvenil A e B - Adulto	Infantil A – Juvenil A e B - Adulto

COPA ESTADO DE SÃO PAULO GAM

INICIANTE	INTERMEDIÁRIO	AVANÇADO
Solo: pista 15m ou tablado **Salto**: 1,15-1,35 dois Trampolins **Paralela**: até 1,80m **Barra**: 2,20m	**Solo**: pista 15m ou tablado **Cogumelo**: ⃠ 45-65cm; altura 55-85cm **Argolas**: 2,20m **Salto**: 1,15-1,35 dois Trampolins **Paralela**: até 1,80m **Barra**: 2,20m	**Solo**: pista 15m ou tablado **Cavalo com arções**: 1,0m **Argolas**: 2,40m **Salto**: 1,15-1,35 dois Trampolins **Paralela**: até 1,80m **Barra**: 2,40m
Séries 1, 2, 3, 4	Séries 1, 2, 3, 4	Bonificações
Pré-infantil – Infantil – Juvenil – Adulta	Pré-infantil – Infantil – Juvenil – Adulta	Infantil – Juvenil – Adulto

COPA ESTADO DE SÃO PAULO

INFORMAÇÕES IMPORTANTES NA GAM:

- ✓ A participação nas diversas séries obrigatórias nos aparelhos é opcional, ou seja, de acordo com o nível técnico de cada ginasta.
- ✓ O ginasta que competiu em um nível superior **não** poderá retornar ao nível anterior.
- ✓ Os ginastas que participaram do Campeonato Brasileiro, somente poderão participar no Nível **INTERMEDIÁRIO** ou **AVANÇADO**.

QUALIFICAÇÃO OPCIONAL DE NÍVEL NA GAF:

- ✓ É direito de o treinador optar pela passagem de nível, independente da pontuação.
- ✓ A ginasta que competiu em um nível superior não poderá retornar ao nível anterior.

COMENTÁRIOS

- Apesar do caráter participativo e inclusivo, as categorias iniciam em idade jovem (Mirim);
- Demandas poderiam ser menores, p.ex., adaptar todos os aparelhos e tempo de trave e solo;
- Regras muito amarradas ao CP oficial;
- Estimular o aprendizado dos Fundamentos.

- Categorias iniciais: promover a participação e a longevidade na prática esportiva; desenvolver Fundamentos;
- Aprender a competir e aprender com a competição;
- Mudança de nível opcional;
- Detalhes técnicos e descontos demasiados;
- Equipamentos extras de proteção;
- Opções dentro do mesmo nível.

